## 健康カレンダー



名 称	とき	対象	ところ	
予約制 血糖コントロール塾7.0会	21 日図 午後 1 時 30 分~ 3 時	血液検査でHbA1c7%前後の方	保健医療	
予約制 健康·栄養·歯科相談	24 日 <b>園</b> 午前 9 時~正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による 相談を希望する方	センター	
認知症家族の交流会、勉強会 「認知症で使える制度」	17 日圙 午前 10 時~正午	認知症の方を介護している家族	市役所北棟 集会室	
脱メタボのための 筋トレ・脳トレ実践教室	11 日田 午前9時30分~11時30分	どなたでも	市民会館2階 東ホール	

名 称	とき	集合場所	内 容
みんなで楽しく 無理なく三谷歩こう会	13日銀午前9時	若宮公園時計塔前	八剱神社〜神明神社〜若宮神社 の初詣コース (雨天:ラジオ体操ほか)
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	25 日田 午前 9 時 30 分 (雨天中止)	こどもの国駅	愛知こどもの国コース

## 糖尿病教室



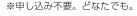
市民病院 🔇 66-2200

## 在宅医などへのお問い合わせ

	とき	ところ	講話の内容
20 日月			糖尿病とは・合併症
21 日図			日常生活・検査
22日丞	午後 2 時 ~ 3 時	市民病院 2 階講義室	網膜症・運動
23日困			薬・歯周病
24 日盦			食事

在宅当番医 **6**7-2828 休日急病診療所 **©** 67-2555 休日歯科・障がい者歯科診療所 **©** 69-8020

1・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間 若年層の献血者は 10 年間で約 31%も減少して





# \旬の味レシピ<mark>冬</mark> /

### 『白菜のしゃきしゃきサラダ』 **ID** 0139667



### 【材料】4人分

白菜······ 200g 塩………小さじ2/3 コーン缶(水気切る) … 大さじ3 お好きなドレッシング… 大さじ1/2 プロセスチーズ…… 40g かつおぶし……… 小袋1/2

### 【作り方】

- ①白菜を 5cm くらいの千切りにして、塩を振って 揉んで5分くらい置く。
- ②しんなりしたら水気をよく切って、コーンと5mm 角くらいに切ったチーズを加えて、ドレッシングで 和える。
- ③器に盛って、上にかつおぶしを飾ってできあがり。



おすすめレシピ集「キッチンGAMA」で さまざまなレシピを紹介しています!

キッチンGAMA

